**Rok III. Warszawa, Listopad-Grudzień, 1923 r. Nr. 11-12.**

# PRZEGLĄD SOKOLI

## ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ"

**wychodzi raz na miesiąc**

Redakcja i Administracja w Warszawie, ul. Miodowa № 14 — II piętro

**Prenumerata**

| | |
|---|---|
| Do końca roku bez przesył. | 1,20 złp. |
| Pojedyńczy zeszyt . . . | 0,20 „ |
| Podwójny „ . . . | 0,40 „ |
| Za przesyłkę dolicza się należność pocztową do końca b. roku | 0,05 złp. |
| Za pojedyńczy zeszyt . . | 0,02 „ |

**Cena ogłoszeń**

| | |
|---|---|
| Za 1/1 strony jednorazowo | 40 złp. |
| „ 1/2 „ „ | 25 „ |
| „ 1/4 „ „ | 15 „ |
| „ 1/8 „ „ | 10 „ |
| Za ogłoszenia drobne, osobiste, komunikaty, za wiersz petitu | 1,50 złp |

Komitet Redakcyjny składa się z druhów:

**Inż. M. Terecha, d-ra Inż. Cz. Kłosa i d-ra J. Kozielewskiego**

# Dział Urzędowy.

## I.

**Organizacje opieszałe.** W myśl uchwał Zarządu Związku (z dn. 4 II 1922 i następnych) każdy Zarząd okręgowy i dzielnicowy jest obowiązany prenumerować po 1 egzemplarzu „Przeglądu Sokolego", a każde Towarzystwo gimnastyczne „Sokół"— po dwa egzemplarze. Tylko ścisłe zastosowanie się organizacji Sokolej do powyższego rozporządzenia pozwoliłoby uregulować nakład, zorganizować prawidłową współpracę, podnieść treść, zgoła wpłynąć na to, aby pismo stało się organem, godnym Związku, w całej rozciągłości tego wyrazu.

W szeregu wezwań od administracji, wydawnictwo starało się przełamać bierność tak Okręgów, jak i Gniazd. Nie pomogły ani groźby, ani prośby, ani względy i wymogi organizacyjne. Wobec tego, poczynając od września, zaczęto wysyłać „Przegląd Sokoli" za zaliczeniem pocztowem, z zastrzeżeniem, że w piśmie będzie ogłoszona imienna lista opieszałych płatników. Listę tych jednostek organizacyjnych drukujemy tedy poniżej, podając zarazem do wiadomości, że na najbliższem posiedzeniu Zarządu Związku będzie postawiony wniosek, aby

na wszystkie te jednostki małoorganizacyjne rozciągnięto uchwały Zarządu z dn. 30/VI 1923 r. w przedmiocie rygorów za nieterminowe wnoszenie opłat.

Opieszałemi okazały się:

Z Dzielnic:

1) Zarząd Dzielnicy Krakowskiej.

Z Okręgów:

Zarządy Okręgowe: 2) w Gdańsku, 3) Poznaniu, 4) Krakowie, 5) w Gnieźnie, 6) Węgrowcu (Poznań), 7) Tucholi, 8) Tarnowie, 9) Przemyślu, 10) Sokalu, 11) Czortkowie, 12) Stanisławowie, 13) Samborze.

Z Gniazd:

16) Chełmża, 17) Grodzisk (Wlkp.), 18) Bydgoszcz, 19) Powidz, 20)Solec (pow. bydgoski), 21) Piechcin (Wlkp), 22) Orzechów (Wlkp), 23) Mława, 24) Białystok, 25) Łasin.

W miarę odsyłania przesyłek, będziemy drukowali dalszy ciąg tej niezaszczytnej listy.

## II.

**Prótokuł (skrócony) z posiedzenia Wydziału wychowania fizycznego Związku,** w Warszawie, w siedzibie Związku, z dnia 18 listopada 1923 r., pod przewodnictwem I Zastępcy Naczelnika Związku, dha Chełmickiego, a później — nowowybranego Naczelnika Związku, dha d-ra Inż. Czesława Kłosia.

1. Obecni: z Przewodnictwa Związku: dhowie Wiceprezes Terech, sekretarz Maksyś, skarbnik Wadowski;

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| z Dzielnicy | | mazowieckiej | dhowie | Wejrauch, Noskiewicz, Kłoś i dr. Kozielewski, |
| z | „ | wielkopolskiej | „ | Fazanowicz i Rudolf, |
| z | „ | małopolskiej | „ | Świątkiewicz, |
| z | „ | krakowskiej | „ | Wyrobek i Holoubek, |
| z | „ | górnośląskiej | „ | Hamburger, |
| z | „ | pomorskiej | „ | Makowski. |

2. Po załatwieniu krótkich spraw, związanych z protokułem poprzedniego zebrania, oraz po usprawiedliwieniu się nieobecnych, poddano pod obrady sprawę regulaminu Związkowego Wydziału Wychowania Fizycznego.

Dh Kozielewski przedstawił sprawę opracowania tego regulaminu i wyjaśnił, jakie koleje przechodził ten regulamin, opracowany po kolei przez dhów Piwońskiego, Kozielewskiego i Kłosia.

Dh Kłoś zreferował projekt, punkt za punktem, przyczem natychmiast przeprowadzano dyskusję, poczem regulamin uchwalono z odpowiedniemi poprawkami.

3. Dh Fazanowicz złożył sprawozdanie z kursu, odbytego w Oldrup w Danji, na którym był osobiście w czasie feryi szkolnych.

4. Po przerwie obiadowej, przystąpiono do wyboru całego składu Wydziału Wychowania Fizycznego Związku i to na podstawie nowo uchwalonego regulaminu. Naczelnikiem Związku wybrano większością głosów dha Czesława Kłosia. I zastępcą Naczelnika Związku wybrano większością głosów dha Włodzimierza Świątkiewicza; II zastępcą Naczelnika Związku wybrano większością głosów dha Karola Noskiewicza.

Do Sekretarjatu przy Naczelnictwie Związku wybrano dhów Wejraucha, Kozielewskiego i Szrettera z Warszawy.

Oprócz tego ustalono, że w skład Wydz. Wych. Fizycznego Związku z urzędu wchodzą wszyscy Naczelnicy Dzielnic, a nadto kooptowani druhowie z Dzielnic, na rok bieżący mianowicie: Z Dzielnicy krakowskiej dh Wyrobek, z małopolskiej dh Piwoński, z mazowieckiej dh Czyżewski.

5. Po dokonaniu wyborów dh Maksyś zreferował sprawę zlotu krajowego w r. 1925.

Dh Świątkiewicz w dłuższym wywodzie odradzał urządzania tego zlotu i wyraził opinję dzielnicy małopolskiej, że zlot w r. 1925 jest za wczesny, albowiem potrzeba kilku lat pracy, by móc się porwać na urządzenie zlotu, któryby dał świadectwo silnej i należycie stojącej organizacji.

Nowo wybrany Naczelnik Związku, dh Kłoś przychylił się do wywodów dh Świątkiewicza. Po kilku następnych przemówieniach uchwalono, że „Wydział wychowania fizycznego Związku na posiedzeniu w dniu 18/XI 1923 r. uchwala nie urządzać Zlotu Krajowego w r. 1925".

6. W związku z tem dh Świątkiewicz domaga się, by w r. 1924 urządzano zawody związkowe, poprzedzane zawodami kwalifikacyjnemi w dzielnicach, oraz by w programie przeważał dział lekkoatletyczny, poczem uchwalono jednomyślnie wniosek treści następującej: „Uchwala się, by w roku 1924 odbyły się zawody związkowe".

7. Co do programu samych zawodów oraz miejsca, gdzieby się odbyć powinny, pozostawiono to do decyzji Naczelnictwa, które na najbliższem posiedzeniu W. W. F. Związku przedłoży odnośny program, przyczem wysunięto silnie, by wszelkie ćwiczenia na zloty lub większe występy były zawsze opracowywane drogą konkursu.

8. Przewodniczący dh Nacz. Kłoś przedstawił treściwie program Olimpiady, jaka się odbędzie w roku przyszłym w Paryżu oraz warunki, pod jakiemi każda narodowość może wziąć w niej udział. Zarazem zaznaczył, że koszty wysyłki zastępu reprezentacyjnego są ogromne, tak że prawdopodobnie Związek poprzestanie na wysłaniu małej reprezentacji oraz jednego fachowego sprawozdawcy! Wyrażono na to zgodę W. W. F. Związku.

9. Dh Chełmicki zdaje sprawę z wykończenia dyplomów i odznak dla zwycięzców z zawodów związkowych w To-

runiu. Ponieważ okazało się jednak, że sposób udzielania tych dyplomów i nagród jest wogóle nieodpowiedni, uchwalono doręczanie narazie wstrzymać.

10. Dh Rudolf, interpelując niewłaściwość w sędziowaniu koszykówki na ostatnich zawodach związkowych w Toruniu, oświadczył imieniem drużyny koszykowej Dzielnicy wielkopolskiej, że druhinie tej drużyny protestują przeciw temu, aby ktokolwiek mógł być zarazem trenerem drużyny i sędzią.

11. Dh Wejrauch referuje sprawę odbytych zawodów związkowych w Toruniu i wyraża ubolewanie, że z powodu niestosowania się do wydanych zleceń i rozkazów, powstały bardzo niemiłe nieporozumienia, które doprowadziły do zatargu między kierownictwem zawodów i Naczelnikiem Dzielnicy pomorskiej.

# Dział Literacki.

## Wobec groźnego niebezpieczeństwa.

Gdy wróg zajadły godzi w to, co nam powinno być najdroższem, gdy zagraża naszej Ojczyźnie i stara się pchnąć Ją na drogę bezładu, gwałtów i terroru, wszelka bierność, wszelkie wahania stają się zbrodnią względem własnego społeczeństwa. Natychmiastowe i energiczne przeciwdziałanie wszelkim w tym kierunku zakusom jest tedy obowiązkiem zarówno władz, jak ludności.

I nie zmienia postaci rzeczy, czy wróg ten przychodzi do nas zzewnątrz, czy wspólnie z nami Kraj nasz zamieszkuje. Jeden i drugi winien być zwalczany z całą energją, bez chwili wahania, wszelkiemi środkami, jakie Rząd i Społeczeństwo mają do rozporządzenia.

Kraj nasz był przed miesiącem widownią takich właśnie wrogich poczynań. Krwawe wypadki krakowskie otworzyły oczy nawet najbardziej niezdecydowanym; przebieg ich wykazał niezbicie, że było to coś więcej, niż najostrzejsza nawet i najdalej posunięta walka partyjna. Była to niewątpliwie próba zamachu na naszą państwowość, próba rzucenia podnieconych fałszywemi hasłami mas robotniczych na ulicę i poprowadzenia ich tam, dokąd one napewno iść nie miały zamiaru ani ochoty — do walki o zwycięstwo u nas metod bolszewickich.

Historja rewolucji rosyjskiej uczy nas, że niezdecydowanie i chwiejność Kiereńskiego z jednej, a bierność społeczeństwa z drugiej strony były przyczyną, iż fale bolszewizmu rozlały się tak szeroko i zniszczyły cały dorobek kulturalny i gospodarczy Rosji. Społeczeństwo polskie powinno o tem pamiętać i nie pozwolić, aby podobne zjawiska powtórzyły się u nas. Musi ono i samo zorganizować się dla czynnych wy-

stępów przeciwko zamachom na swą państwowość i swój dorobek i wymagać od Rządu, aby z całą stanowczością i energją wszelkie tego rodzaju zakusy poskramiał.

Sokolstwo zaś, jako składowa część społeczeństwa, więcej nawet, jako część jego dla służby obywatelskiej już zorganizowana, tembardziej nie ma prawa pozostawać biernem. Rezerwa, jaką zawsze zachowywało wobec waśni i sporów partyjnych, w tym wypadku byłaby karygodną, gdyż tu już nie o partję chodzi. Uchylając się od czynnej obrony zagrożonego bytu państwowego, Sokolstwo nietylko nie spełniłoby swego obowiązku obywatelskiego, lecz stanęłoby w sprzeczności ze swemi hasłami, co musiałoby wywołać duże niezadowolenie a nawet ferment w jego własnych szeregach. I dlatego rozkaz Przewodnictwa Związku, powołujący Sokolstwo do Straży Narodowej, do walki czynnej z anarchją, bezładem, z próbami przewrotu bolszewickiego, czyni zadość tej wewnętrznej potrzebie jaką każdy prawy Sokół w duszy swej dawno odczuwał.

Próby zdezorganizowania życia społecznego, próby wykorzystania wbrew ich woli obałamuconych hasłami ekonomicznemi mas robotniczych dla celów bolszewizmu, próby unieruchomienia mechanizmu państwowego — mogą i prawdopodobnie będą się powtarzać. Każda chwila osłabnięcia czujności społecznej będzie niewątpliwie przez wrogów wykorzystaną. Więc chwil takich być nie powinno! Musimy się skupić i wytworzyć zwartą, sprężystą i czujną organizację obywatelską, gotową poprzeć każdy prawowity, polski Rząd w jego działaniach, ku wzmocnieniu i utrwaleniu naszej państwowości i narodowości skierowanych, poprzeć nietylko siłą moralną, siłą opinji społecznej, ale w wypadkach koniecznych i siłą fizycznego odporu.

*M. Terech.*

## O paleniu tytuniu

*(podał Dr. L. R. Sobieszczański).*

Jeżeli co do ilości palących nie mamy żadnych ścisłych danych w kraju naszym, to jednakowoż, wracając z każdego zebrania czy posiedzenia, gdzie nie jest wzbronionem palenie, dłużej przebywając w wagonie kolejowym, czy innem miejscu publicznem, musimy przyjść stanowczo do przekonania, iż nałóg ten jest dość rozpowszechniony, oraz że dotknął już w znacznym stopniu także i piękniejszą część ludzkiego rodzaju.

W statystyce L. Kowalskiego, tyczącej się studentów Uniwersytetu Warszawskiego z r. 1898, powiedziano, iż paliło 56% ogółu studentów.

Wielkie dochody, jakie ma państwo nasze z podatków pośrednich od tytuniu, każe myśleć, iż dla całego społeczeń-

stwa odsetek palących jest pewnie do tej liczby zbliżony, z tem jednak zastrzeżeniem, iż dzięki stosownej propagandzie o szkodliwości tego nałogu — rozumniejsza część narodu stara się go nie uprawiać.

Pod paleniem rozumiemy wciąganie ruchami ssącymi dymu z rośliny, zwanej tytuniem; z liści jej sporządzane są cygara, papierosy, tytuń fajkowy oraz tabaka do zażywania.

Tytuń (po łacinie Nicotiana Tabacum, rod. Solanaceae), jest to jednoroczna roślina, z rodzaju psiankowatych, którą cechuje korona lejkowata różnych zabarwień, pięcioklapkowy kielich, torebka 2—4 komorowa, wielonasienna; liście, zależne od gatunków (przeszło 50), są lancetowate lub jajowate o wybitnych żyłkach.

Przyczyną znacznego rozpowszechnienia nałogu palenia jest jego wpływ uspakajający na naszą psyche, ożywienie pracy intellektualnej, jako skutek wzmożonego krwiobiegu w mózgowiu; ten zaś jest odruchem po podrażnieniu przez dym i ciepłotę nerwów czuciowych śluzówki jamy ustnej, nosa i dróg oddechowych. Przy paleniu tytuniu następuje sucha destylacja przy wysokiej ciepłocie (300—500°C.), lecz na nieznacznej spalonej przestrzeni. Im wolniej idzie dym, ssany do ust, tem się lepiej oczyszcza i jest mniej szkodliwy.

Wciągamy około 20% dymu wytwarzanego, najwięcej przy paleniu fajki (1 g. tytuniu daje 7 litrów dymu).

Dym tytuniowy składa się z gazów: pirydynowych, nikotynowych, tlenku wegla, amoniaku, siarkowodoru, kwasu cjanonowego (minimalne ilości), oraz alkoholu metylowego (z drewna liści). Wszystkie te gazy, drażniąc śluzówkę jamy ustnej, gardzieli, krtani, oskrzeli, języka i nosa, wywołują złuszczanie się nabłonka i jego nieżyty zanikowe, rzadziej rozrostowe (np. czarny język palaczy). W płucach dym, zawierający drobne pyłki, daje pylicę, i usposabia do rozedmy płuc, o czem każdy sportowiec winien pamiętać. Chroniczne nieżyty płuc usposabiają do gruźlicy. Dostając się przy paleniu do dróg pokarmowych, dym może wywołać utratę łaknienia i nieżyt żołądka.

Muszę zaznaczyć, że wbrew utartym przesądom dym tutuniowy nie odkaża (prof. Bujwid), gdyż temperatura jego w jamie ustnej nie jest bardzo wysoka; zabija ona tylko drobnoustroje.

Pod wpływem palenia mogą powstać na skórze żółte grudki, wzbudzające podejrzenie trądu (spostrzeżenie własne: Dorpat, 1914).

Najszkodliwszą częścią składową liścia tytuniowego jest nikotyna, ciekły alkaloid, bezbarwny, oleisty płyn, swoistej ostrej woni, skręcający w lewo płaszczyznę polaryzacji, wrzący przy około 220°C. Jest to jedna z najstraszniejszych trucizn, w tytuniu znajduje się w stanie jabłkanu lub cytrynianu w ilości od 2 do 6,8% (Virginia).

Prócz nikotyny zawiera tytuń kwasy: szczawiowy, jabłkowy, cytrynowy etc. oraz części nieorganiczne (popiół) w ilości 17 do 20% (węglan wapnia, sole potasowe).

N i k o t y n a działa zgubnie na mięśnie gładkie naszego ciała, a więc przedewszystkiem na naczynia tętnicze, dalej na mięśnie serca (Żebrowski, Otto). Wywołuje, jak to wykazał dr. J. P a w i ń s k i, zwapnienie tętnic, więc starość przedwczesną, następnie przytępia smak i węch (John, Crämer). Francuzi mówią, że człowiek ma lata swych tętnic: palacz więc zawsze będzie fizycznie starszy od swego niepalącego rówieśnika.

Znaczne ilościowo nadużycie tytuniu może spowodować ostre zatrucie, kiedy mamy ból głowy, bladość, zwężenie źrenic, ślinotok, nieprawidłowość tętna i oddechu, rozwolnienie i wymioty. Śmierć następuje z powodu paraliżu środków oddechu i krwiobiegu.

Przy długiem używaniu tytuniu może powstać c h r o n i c z n e zatrucie, objawiające się nieżytami organów pokarmowych i oddechowych, b i c i e m i b ó l a m i s e r c a, b e z s e n n o ś c i ą o g ó l n ą s ł a b o ś c i ą, zwężeniem naczyń, osłabieniem wzroku arterjosklerozą.

Bywały wypadki złośliwej niedokrwistości na tle zatrucia nikotyną (Starkiewicz). Wciąganie zaś dymu przez zmiany szybkie wprowadzonego powietrza—może wywołać nieżyt dróg oddechowych i usposabiać do chorób płucnych (nieżyt oskrzeli, suchoty).

Jeżeli jeszcze poruszymy historję palenia, to okaże się, iż już w Egipcie, Babilonie i Grecji odurzano się paleniem ziół, t y t u ń z a ś dostał się do Europy po odkryciu Ameryki, gdzie go oddawna używano.

Pierwszy uprawiał tytuń w Europie francuz N i c o t (1560 r.), od którego nazwiska utworzono nazwę łacińską rośliny. Do Polski przywiózł ją z Konstantynopola poseł U c h a ń s k i (1599 r.)

Palenie tak się rozpowszechniło już w wieku XVII w Europie, że zaczęto wydawać prawa przeciw paleniu. A więc Jakób I, syn Marji Stuart, pisze broszury łacińskie o szkodliwości palenia, wreszcie wydaje przepisy, karzące palaczy. Nałóg ten jednak, zwalczany przez jednych, czynnie lub milcząco popierany przez drugich, pod różnymi postaciami (fajka, cygaro, papierosy) przetrwał do czasów naszych. Antyspołeczność tego nałogu polega na tem, że palący nie może nie zapylać i zadymiać płuc domownikom lub nie palącym, czysto przypadkowym sąsiadom. Ci ostatni zmuszeni są nieraz wziewać masy wstrętnego dymu, który nietylko drapie w gardle, lecz nawet gryzie w oczy i przeszkadza patrzeć. Trudno jest atoli nałogowcom powstrzymać się od złej nawyczki!

Ludzie zajmujący się sportami czy atletyką przedewszytskiem nie powinni palić, gdyż palenie osłabia wolę i energję, zmiejsza siłę mięśni, to też w krajach sportowych palenie jest zakazane w czasie treningu, na równi z innemi nadużyciami.

Gorąco tedy polecam druhom Sokołom porzucenie tego nałogu, choćby na czas pewien, z przeznaczeniem zaoszczędzonych pieniędzy na jaki cel społeczny, np. na budowę Sokolni Związkowej w Warszawie. Omne tulit punctum, qui miscet utile dulci.

## Recenzja i krytyka.

**Demény: Le Mécanisme et l'Éducation des mouvements.**

(C. d. z № 8)

**Dzienna ilość pracy.**

Doświadczenia w tym kierunku robili Vauban, Borda i Coulomb. Znaleźli oni, że człowiek, idący po nieregulowanym terenie bez żadnego obciążenia prócz wagi własnej, może wykonać pracę mechaniczną, równą 2(5 000 kilogrammetrów. Wielkość obciążenia może znacznie wpłynąć na sumę wykonanej pracy. Tak samo i sposób wykonania pracy. Zbyt wielkie obciążenie uniemożliwia wykonanie jakiejkolwiek pracy, wskutek czego zaleca się podział dużych obciążeń na części i wykonanie pracy w kilku częściach. Idąc po schodach, można wykonać bez wielkiego wysiłku 980 kgm. na minutę, lecz nie możemy takiej pracy wykonywać przez dłuższy przeciąg czasu. Silny tragarz może, wnosząc drzewo na piętro, wykonać dziennie około 120.000 kgm., ale musi w następstwie swego wysiłku odpoczywać dwa dni.

W istocie rzeczy praca użyteczna przedstawia się tylko w postaci podnoszenia ciężaru; podnoszenie ważkiego naszego ciała zużywa dużo pracy straconej, nie można jednak pracy tej ominąć. Robiąc doświadczenia przy stosowaniu różnych obciążeń, otrzymuje się, że w normalnych warunkach wykonywa się najwięcej pracy użytecznej przy obciążeniu człowieka około 50 kilogramami. Jeżeli praca ma być wykonana przez dłuższy przeciąg czasu, należy obciążenie zmniejszyć i stosownie zwiększyć liczbę ruchu. Największa wydajność, jakąkolwiek dotychczas stwierdzono, uzyskano przy pomocy stosownych mechanicznych urządzeń i otrzymano 280 000 kilogrammetrów na dzień i człowieka.

Przy porównaniu nakładu pracy w różnych warunkach, przychodzi Demény do wniosku, że olbrzym i karzeł, geometrycznie do siebie podobni, mają te same szanse osiągnięcia jednej i tej samej wysokości skoku. Otrzymuje to zrównań matematycznych, jakie ułożyć można dla pracy i wysiłku. Praca jest bowiem iloczynem z ciężaru własnego ciała i wysokości skoku, to jest

podniesienia środka ciężkości ciała. Ponieważ zaś w normalnych warunkach ciężar ciała jest proporcjonalny do siły, jaką mięsień wykonać może, więc ciężar większy olbrzyma może się pod wpływem swej siły podnieść nie wyżej, niż ciężar mniejszy karła.

Takie rozumowanie należy uważać zdaniem piszącego za zbyt grubo ujęte i nie może być podstawą jakiejś teorji skoku. Zagadnienie można ściślej sformułować tak: który z gimnastów, wyższy czy niższy, ma lepsze szanse wykonania wyższego skoku? Na pytanie to nie można odpowiedzieć jednoznacznie. Dzisiejsza technika skoku wzwyż, czego Demény zdaje się nie uwzględnia, doprowadziła do tego, że jeden i drugi, prześlizgując się tuż ponad poprzeczką w pozycji poziomej, unosi środek ciężkości przy tym samym skoku do mniej więcej tej samej wysokości. Ponieważ zaś środek ciężkości u gimnastyka wyższego będzie przed skokiem wyżej leżał, niż u niskiego, przeto praca mechaniczna, jako iloczyn siły i wysokości ruchu, będzie u gimnastyka wysokiego mniejszą, niż u gimnastyka niższego, czyli że gimnastyk wysoki może w warunkach równych wykonać wyższy skok, niż gimnastyk niższy.

Tem się jednak zagadnienie nie wyczerpuje. Prócz pracy przeciw sile ciążenia musi skoczek wykonać jeszcze dwa inne rodzaje pracy, które mogą stanowić trudność istotną. Należy wykonać pracę przeciw sile bezwładności i pracę, wynikającą z przyśpieszenia polowego przy kręceniu się poszczególnych członków ciała. Wprawdzie lekka atletyka, dopuszczając, naszem zdaniem zresztą zupełnie niesłusznie, upadek skoczka po wykonaniu skoku, zredukowała pracę przyśpieszenia polowego do połowy, zawsze jednak jeszcze bezwładność członków stanowi dużą przeszkodę w wykonywaniu ruchów i zużywa nie małą ilość kilogrammetrów. To, co więc wyższy gimnastyk zyskuje przez wysokie położenie swego środka ciężkości, traci przez dłuższy wymiar kończyn i tułowia. Jakkolwiek zjawiska tego nie zdołano dotychczas ująć we wzór matematyczny, jednak doświadczenie uczy, że najwyższe skoki wykonali gimnastycy wzrostu średniego, t. j. wysokości pomiędzy 165 a 175 cm. Wogóle większą tutaj odgrywają rolę — ustosunkowanie ramion dźwigni dolnych kończyn, do których przyczepione są ścięgna i mięśnie, główną pracę wykonywujące, jak również rozmieszczenie mas mięsnych wdłuż szkieletu, niż ciężar i wzrost skaczącego.

Godną uwagi jest okoliczność, o której mówi Demény, że człowiek dużego i małego wzrostu znajdują się w różnych warunkach fizjologicznych. Ponieważ powierzchnia ciała jest funkcją kwadratową, a jego masa funkcją sześcienną, więc u człowieka dwa razy wyższego powierzchnia jego skóry jest cztery razy, a masa korpusu — ośm razy większą, niż u człowieka dwa razy mniejszego, czyli że u większego człowieka proces oddychania skórnego postępuje dwa razy wolniej, niż u człowieka mniejszego. Przemawia to na korzyść człowieka małego. Nato-

miast równocześnie z oddychaniem skórnym człowiek mały traci dwa razy szybciej ciepło, niż człowiek dwa razy wyższy, ponieważ zaś do wykonania jakiejkolwiek pracy zawsze potrzebne jest ciepło, przeto dla wykonania tej samej pracy człowiek mały wytwarzać musi dwa razy szybciej ciepło, niż człowiek wyższy. Przemawia to znowu na korzyść człowieka dużego. W rezultacie rozważań przychodzimy znowu do wniosku, że w najkorzystniejszych warunkach znajduje się człowiek wzrostu średniego.

Porównywując pracę nóg i ramion, zaznacza Deméuy, że za pomocą nóg możemy łatwo podnieść środek ciężkości naszego ciała o 60 c. m. Twierdzenie to należy przyjąć z pewnem zastrzeżeniem: bo wiadomo, żę przy skoku wzwyż tylko wyjątkowo uzdolnieni gimnastycy są w stanie podnieść swe ciało o 60 c. m. Natomiast, przy przysiadach i t. p. istotnie wykonanie takiej pracy jest łatwe. Ręce są oczywiście znacznie słabsze od nóg.

Poza pracą, jaką wykonywa skoczek przez uniesienie swego ciała wzwyż, wykonywa on również pracę przez nadanie swemu ciału ruchu przyśpieszonego w kierunku poziomym. Praca ta znajduje swój wyraz w iloczynie $\frac{1}{2} m v^2$, gdzie m = masie skoczka, v największej szybkości ruchu środka ciężkości w kierunku poziomym.

**Praca przy wykonaniu kroku (chodu).**

Wyznaczenie pracy podczas chodu nie jest rzeczą łatwą. Siła, wykonywująca pracę, nie jest skierowana w kierunku chodu. Wysiłek jest periodyczny, a więc nie ciągły, środek ciężkości przebiega krzywą wstaw, i posiada zmienność w szybkości ruchu, równomierną z rytmem chodu. Zagadnienia te rozpatruje się za pomocą chronofotografji, przyczem jednak najczęściej nie uwzględnia się ruchu w kierunku prostopadłym do płaszczyzny chodu.

Przy wykonaniu chodu należy więc rozróżnić:

1) pracę w kierunku pionowym,
2) „ „ „ poziomym,
3) „ „ „ ruchu wahadłowego nogi,
4) „ statyczną podpory;

Po 1) Podczas chodu głowa ludzka porusza się wzdłuż linji wstaw, do której styczne w najwyższym i najniższym punkcie odległe są od siebie średnio o 4 cm. Jeżeli przyjąć, że o tyleż podnosi się w czasie chodu środek ciężkości, że podczas chodu w czasie jednego kroku środek ciężkości dwa razy opada i 2 razy podnosi się o 4 cm., to przy wadze 75 kg. otrzymamy, jako górną granicę pracy mechanicznej:

$$75 \times 0{,}04 \times 4 = 12 \text{ kgm.}$$

W rzeczywistości będzie praca ta mniejsza wskutek tego, że środek ciężkości, jako środek kompleksu sprężystego, będzie się starał wykonać jaknajmniejszy ruch pionowy, odbiegając od przebiegu krzywej wstaw głowy.

Po 2) Praca w kierunku poziomym. Szybkość ruchu ciała w kierunku poziomym jest perjodyczną zmienną. Zmiana siły żywej (kinetycznej energji), jaka stąd wynika, daje nam wymiar pracy ruchu lub oporu w zależności od różnych faz, w jakich się znajduje podpora nóg. Ponieważ obydwa rodzaje pracy wykonują mięśnie, przeto tak samo, jak przy pracy wzdłuż pionowej, praca oporu i tutaj nie jest stracona dla dalszego ruchu, ponieważ mięśnie, pozostając w pewnym napięciu dają temsamem impuls do dalszej pracy. I tutaj jest więc praca w poziomym kierunku mniejsza, niż suma pracy, jaką otrzymamy przez wymiary chronofotograficzne i przez proste zsumowanie pracy przyśpieszenia i zwolnienia ruchu.

Po 3) Praca wykonania ruchu wahadłowego nogi. Ruch ten nie jest w żadnym razie podobnym do ruchu wahadła zegarowego. Co najwyżej możnaby go porównać do wahadła podwójnego, poruszającego się wskutek swego ciężaru i oddziaływania mięśni, przyczem punkt zawieszenia, to jest, w naszym wypadku, biodro, porusza się ruchem niestałym po linji krzywej. Wymiar pracy jest zatem bardzo złożony, i możliwy tylko w przybliżeniu. Najpierw wyznacza się moment bezwładności nogi, wzgl. osi zawieszenia, potem wymierza się chronofotograficznie największą szybkość kątową, jaką uzyskuje noga. Pomijając wtedy ruchy skrzywiania i prostowania nogi, można wyliczyć pracę, jaką noga w czasie tego ruchu wykona. Demény podaje jeszcze inną metodę, polegającą na porównaniu ruchu obrotowego nogi w czasie chodu i podobnego do nogi wahadła o tej samej masie, swobodnie zawieszonego. Otrzymujemy w ten sposób dość ścisłe wzory obliczania, których objaśnienie na tem miejscu zaprowadziłoby nas jednak za daleko. Na podstawie tychże wzorów znajduje Demény następujące pozytywne średnie danedla pracy w czasie chodu (półkroku).

a) dla chodu przy 40 do 90 kroków na minutę,
b) dla biegu przy 90 do 145 kroków na minutę.

| | chód | bieg |
|---|---|---|
| 1) ruch wahadłowy nogi | 0,3 kgm. | 3,4 kgm. |
| 2) praca w pionowym kierunku | 6,2 „ | 2,3 „ |
| 3) „ „ poziomym „ | 2,5 „ | 18,4 „ |
| razem | 9,0 kgm. | 24,1 kgm. |

Liczby te dają na sekundę 12 kgm. przy chodzie i 112 kgm. przy biegu czyli że przy biegu otrzymujemy prawie 10-krotny wysilek.

Ciekawym jest przytem udział, w jakim biorą udział trzy rodzaje ruchów w wykonaniu całkowitej pracy i który jest dla chodu i biegu zupełnie różny, lecz o tem pomówimy następny raz.

(C. d. n.)

## Ze wspomnień z wycieczki do Lubawy.

### (Okrąg VI, Dzielnica Pomorska)

We wrześniu b. r., z wiedzą Zarządu Okręgu I Warszawskiego, wyruszyło z Warszawy 12 druhów do Lubawy, na Okręgowy zlot Sokoli.

W Lubawie witał gości oddział druhów i druhen gniazda Lubawskiego. Krótkie raporty, ustawienie do pochodu, i z orkiestrą na czele maszerujemy do miasta i przez miasto na plac ćwiczeń. Tam załatwiamy ostatnie formalne raporty.

Przybycie nasze do Lubawy było odczute przez miejscowe Sokolstwo i ludność, jako manifestacyjne zainteresowanie się Stolicy kresami Nie szczędzono nam zewsząd objawów żywego zadowolenia. W miłym nastroju przepędziliśmy dzień, a wieczór na skocznej zabawie, którą opuściliśmy dopiero wtedy, gdy musieliśmy wyjeżdżać.

O ileż intensywniej jest prowadzoną praca sokola na kresach! Widać, że tam społeczeństwo nie spoczywa na laurach, nie uważa już idei sokolej za przebrzmiałą, nie ogląda się na Rząd i Wojsko, że te dwa czynniki państwowe wszystko teraz dla Polski zrobią, a społeczeństwo może spokojnie i bezpiecznie . . . spać. Z zakasanemi rękawami stanęli ludzie do pracy sokolej, wiecznie żywej, zawsze aktualnej, jak ciągle niepokojącem i niebezpiecznem jest nasze położenie państwowe między dwoma wrogami, czyhającymi na naszą wolność.

Teraz słówko o samym zlocie. Przybyło 125 druhów, 41 druhen z gniazd: Brodnica, Lidzbark, Działdowo, Iłowo, Złotowo. Sumowo, Nowe-Miasto i Lubawa. Do ćwiczeń wspólnych męskich stanęło 50 druhów, t j 40%, podczas gdy druhny ćwiczyły prawie wszystkie (38). Ćwiczenia druhen wywijadłami, druhów wolne — wypadły bardzo sprawnie. Następnie ćwiczyły druhny szarfami (18 druhen). Z ćwiczeń druhów udatnie wypadły ćwiczenia lancami (16 druhów) i ćwiczenia ciupagami (8 druhów). W ćwiczeniach na przyrządach znać duże wyrobienie.

Z wycieczek takich, oprócz korzyści, płynących z poznania Polski, ludności różnych jej dzielnic, wyniesie każdy uczestnik przeświadczenie, że przez częste obcowanie sokołów różnych dzielnic kraju zdrowa i ideowa część Sokolstwa, wsparta nowo napływającym żywiołem młodszej generacji, może skutecznie krzewić jasne promienie braterstwa i wspólnoty wszystkich tych, którzy stają pod sztandarem sokolim do pracy dla dobra umiłowanej Ojczyzny.

Musimy więc pociągać do pracy młode i nowe siły tak, jak na Pomorzu, gdzie w niejednym gnieździe oficer wojsk polskich nie waha się na mundur wojskowy nałożyć opaski, znaku władzy sokolej, i ćwiczy, prowadzi, kieruje robotą sokolą.

Jest przeto sprężystość, jest i porządna, planowa działalność! Czas i na nas!

*Stefan Bronikowski.*

# KRONIKA.

**Odezwa Sokolstwa** — poniższa ukazała się w pismach codziennych.

## W obronie wolności i praworządności.

„Groźne wypadki ostatnich tygodni, jak projektowany polityczny strajk powszechny, jak próba dezorganizacji kolejnictwa, grożąca ogłodzeniem miast i pchnięciem mas na ulicę, jak potworna zbrodnia krakowska—wzbudziły w szerokich kołach społeczeństwa głębokie oburzenie i żywe zaniepokojenie o los Ojczyzny.

Pojmując, że dotychczasowy, niedość energiczny opór wobec wichrzeń i gwałtów — wzmagał tylko zuchwalstwo i potęgował chęć dokonania przewrotu, mającego w ostatecznym wyniku oddać Polskę na łup tych samych wywrotowych żywiołów międzynarodowych, które opanowały i zniszczyły Rosję, zrozumiawszy, że dalsze czekanie na to, że opamiętają się błądzący grzesznicy, czy świadomi zbrodniarze—jest głupstwem wobec samych siebie, a zbrodnią wobec Ojczyzny — ogół narodowy ruszył się powszechnie, aby dać stanowczy odpór w razie, gdyby się miały powtórzyć próby rozstroju i zamachy na wolność i prawo.

Do tego ruchu przyłącza się Sokolstwo polskie, które—aczkolwiek nie bierze i nie ma zamiaru brać udziału w życiu partyjno-politycznem—to jednak nie może zarazem pozostać w bierności, wobec niebezpieczeństwa, zagrażającego obecnie praworządności i całości Rzeczypospolitej, i dlatego zdecydowane jest — obok i łącznie z innemi narodowemi organizacjami polskiemi — rzucić swe szeregi przeciw wichrzeniom i zamachom, nie obawiając się pogróżek, krzyków i gwałtów zawiedzionych szkodników. „Gwałt niech się gwałtem odciska!"

Skoro zaś w obecnej chwili rząd nasz nie wzywa pomocy społeczeństwa, Sokolstwu pozostaje jedynie wyrazić zapewnienie, że w każdej chwili nasze władze narodowe polskie mogą liczyć na szeregi Sokoła.

Stojąc nad mogiłą oficerów i żołnierzy polskich, którzy po bohatersku, bez strzału, pokotem legli z rąk bratobójczych w Krakowie, w obronie praworządności, porządku społecznego i wolności Ojczyzny, Sokolstwo polskie, które powstało, aby przechować w swych szeregach i w narodzie ogień powstańczy w czasach ogólnej deprawacji i bojaźni przed ruchem zbrojnym — składa tym bohaterskim ofiarom obowiązku narodowego i wojskowego—głęboki i stokrotny hołd, przesyłając dzielnej armji naszej wyrazy wspólnej głębokiej żałości.

Za przewodnictwo Związku Sokolego

**wiceprezes** inż. *M. Terech*, **sekretarz** inż. *M. Maksyś*."

**Ze spraw Przewodnictwa Związku.** 1. Od dnia 24 października do 15 grudnia b. r. Przewodnictwo odbyło 7 posiedzeń, nie licząc komisyi, narad specjalnych i zebrań, w których brali udział członkowie Przewodnictwa z tytułu swego urzędu.

2. Zorganizowała się Dzielnica Śląska. Prezesem został dh Józ. Dreyza. (Posiedz. z dn. 20 XI). Przypuszczalnie Naczelnikiem będzie obrany dh A. Hamburger, który obecnie przeniósł się na Śląsk.

3. Z gniazd, wydzielonych z dzielnicy Krakowskiej, mianowicie, Chybi, Zebrzydowic, Cieszyna, Bielska, Dziedzic i Skoczewa, zorganizowano nowy Okręg Cieszyński, z siedzibą w Cieszynie, i przyłączono go do Dzielnicy Śląskiej. (Posiedz. z dn. 27 XI).

4. Przyjęto nowozorganizowane gniazdo w Łomży i przyłączono je do Okręgu białostockiego (20 XI), natomiast gniazdo i b. siedzibę Okręgu w Rzeszowie postanowiono tymczasowo, aż do czasu uregulowania spraw nieczynnego rzeszowskiego gniazda, przyłączyć do Okręgu jarosławskiego w Dzielnicy Małopolskiej, bez przesądzania, do jakiej dzielnicy odrodzony Okręg Rzeszowski będzie należeć. (Posiedzenie z dn. 6/XI, 13/XI, 27/X).

5. Postanowiono, aby Okręg Warszawski urządził zlot Okręgowy w roku 1924 (27/XI), zaś Dzielnica Mazowiecka w roku 1925 (4 XII).

6. Zatwierdzono protokół posiedzenia Związkowego Wydziału Wychowania Fizycznego, odbytego w dn. 18. XI w Warszawie, i skompletowano Wydział Wychowania Fizycznego (20 XI) który składa się obecnie z następujących druhów: 1) Dh Naczelnik Związku—Dr. Inż. Czesław Kłoś; 2) Zastępca I—Dh Włodzimierz Świątkiewicz ze Lwowa; 3) Zastępca II-gi—Dh Karol Noskiewicz z Warszawy.

Członkowie Sekretarjatu, Dhowie: 4) Dr Ignacy Kozielewski, 5) S. Szretter, 6) Kaz. Wejrauch.

Delegaci z Przewodnictwa do Wydziału, Dhowie: 7) M. Maksyś i 8) W. Tyrakowski.

Kooptowani dn. 18.XI, dhowie: 9) Z. Wyrobek z Krakowa, 10) B. Piwoński ze Lwowa, 11) A. Hamburger z Dzielnicy Śląskiej, 12) Czyżewski z Wilna.

Ponadto do Wydziału Wychow. Fizyczn. należą z urzędu wszyscy sześciu Dhowie Naczelnicy Dzielnicowi.

7. Dnia 27 XI zrezygnował ze stanowiska drugiego zastępcy Naczelnika Związku dh Karol Noskiewicz.

8. Postanowiono, aby członkowie Zarządu Związkowego wybrani z Dzielnicy Mazowieckiej a zamieszkali w Warszawie, bywali systematycznie na posiedzeniach Przewodnictwa Związku (20 XI).

9. Utrzymywano stosunki z Komitetem Igrzysk Olimpijskich przez dha Naczelnika Cz. Kłosia, oraz przez tegoż

z Kurkiem Strzeleckim; pozatem z Narodową Organizacją kobiet (delegat dh E. Rauer) i z Unją Gimnastyczną francuską (reprezentant Związku dh Naczelnik Cz. Kłoś, 6.x). Na walny zjazd Polskiego Komitetu Opieki nad Kresami, w dn. 8 i 9 grudnia b. r., delegowano od Przewodnictwa (poza druhami, reprezentującemi Dzielnicę Mazowiecką i Okręg Warszawski) — Druhów Terecha i Kozielewskiego (27/x).

10. Wobec grożącego Państwu niebezpieczeństwa, spowodowanego ruchem strajkowym i zaburzeniami, dochodzącemi aż do podstępnego mordowania przez bojówki wywrotowe wojska polskiego i policji Przewodnictwo na szeregu posiedzeń (6/xi, 13/xi, 20 xi, 27/xi) omówiło sprawę i postanowiło skierować całe Sokolstwo przeciw prądom, dążącym do obalenia narodowego państwa polskiego i zniszczenia kultury polskiej. W tym celu uchwalono wydać odezwę, zawiadamiającą ogół społeczeństwa i Sokolstwa o tem stanowisku Przewodnictwa, oraz postanowiono przystąpić do Straży Narodowej. Do jej Rady Naczelnej wydelegowano druhów Lesiewicza, prezesa Okręgu Warszawskiego, Kłosia, Naczelnika Związku, i Maksysia, sekretarza Związku.

11. Doprowadzono w dn. 13.xi do ostatecznego porozumienia się między Przewodnictwem Związku a Ministerstwem Spraw Wojskowych (reprezentant Major Minkiewicz) co do zasad współpracy Sokolstwa z wojskiem w zakresie przysposobienia wojskowego. Po urzędownem zawiadomieniu Przewodnictwa o przyjęciu tych zasad przez wojskowość (co dotąd (15.xi) jeszcze nie nastąpiło) Sokolstwo natychmiast będzie mogło przystąpić do tej, tak niezmiernie ważnej pracy.

12. Wiele pracy poświęcono zorganizowaniu Komisyi Finansowej Przewodnictwa i ustaleniu dla niej regulaminu pracy (Posiedzenia z dn. 23 x, 30 x, 6 xi, 27/xi). Jest praca tej Komisji dla Przewodnictwa tem ważniejszą, że Przewodnictwo swoje olbrzymie prace w zasadzie musi przeprowadzić, opierając się na opłatach Dzielnic, te zaś albo proszą o zwolnienie z opłat (Śląsk) albo nie płacą, albo wpłacają w roku 1923 sumy, jakie przypadały na członków dwa i trzy lata temu przed dewaluacją marki. Ten rozpaczliwy stan zmusił Przewodnictwo do jeszcze jednej uchwały z dn. 4 xii, przypominającej konieczność wnoszenia opłat, poczem wobec opornych będą zastosowane represje.

13. Wobec tego, że szereg dyrekcji Szkół stawia przeszkody pracy sokolej, Przewodnictwo postanowiło się zwrócić do Ministra W. R. i O. P. z odpowiednim memoryałem (6/xi, 27 xi).

14. Przedyskutowano i przyjęto Regulamin organizacyi i pracy Młodzieży Sokolej (6 xi, 13/xi), przedstawiony przez dha Ign. Kozielewskiego.

15. Postanowiono wydać 3-cie wydanie Statutu Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”.

16. Dha Hamburgera upoważniono do lustracyi polskiej dzielnicy Sokolej we Francji i opracowano dla niego odpowiednią instrukcyę.

17. Zajęto się ustaleniem uroczystego oraz ćwiczebnego stroju sokolego i utworzono komisję dla tej sprawy (dhowie Terech i Maksyś).

**Zarząd Dzielnicy Mazowieckiej** wydał następujący okólnik z dn. 1 grudnia 1923 r., któremu tylko przyklasnąć można, bo dąży w nim do ustalenia twardej dyscypliny w Dzielnicy.

1. Podajemy do wiadomości i wykonania. W myśl instrukcji Przewodnictwa Związku (Komunikat do Przeglądu Sokolego № 10) na przyszłość gniazda będą nadsyłać bezpośrednio do Przewodnictwa Związku 1 egzemplarz raportu i wykazu statystycznego r a z n a r o k do 25 stycznia, drugi zaś egzemplarz do Okręgu. Okręg najpóźniej do 10 lutego z nadesłanych raportów gniazdowych sporządzi 1 egzemplarz wykazu statystycznego Okręgu i prześle do Przewodnictwa Dzielnicy. W y k a z y n a l e ż y s p o r z ą d z a ć n a p r z e p i s o w y m d r u k u.

Wykazy ścisłe i wę właściwym czasie musimy mieć bezwarunkowo, inaczej nie zawahamy się stosować najdalej idących represji, aż do wykluczenia opieszałego Okręgu (patrz Instrukcję Związku o sporządzaniu raportów i wykazów statystycznych — czerwiec 1922 r.).

Okręgi również muszą stosować te same środki na oporne lub opieszałe Gniazda, ażeby zniewolić je do terminowego nadsyłania raportów. Tym sposobem i raporty Okręgów będą zupełne i w swoim czasie nadsyłane. Pierwszy raport musi być nadesłany do 10 lutego 1924 r.

Dotychczas najbardziej wyczerpujące wykazy i raporty, a także aneksy sprawozdawcze złożył jedynie Okręg X białostocki, co podkreślamy z uznaniem. Jeżeli Okręgi funkcjonować będą należycie, to praca w Dzielnicy będzie szła składnie i pozwoli Przewodnictwu odwrócić oczy od spraw organizacyjnych do spraw ogólniejszych, jak szkolenie instruktorów, propaganda i t. p.

Z w r a c a m y u w a g ę, ż e d o t y c h c z a s o w a n o n s z a l a c j a i l e k c e w a ż ą c e t r a k t o w a n i e z a r z ą d z e ń m u s i u s t a ć b e z w a r u n k o w o. W obowiązującym dotychczas terminie tylko cztery Okręgi złożyły przepisowe raporty, siedem Okręgów złożyły raporty niedostateczne i na nieprzepisowych drukach, dwa Okręgi (Kutno i Wilno) zignorowały zupełnie ten obowiązek, jeden Okręg (Płock) nieczynny, jeden Okręg obiecał dostarczyć raport do 10 grudnia.

Taki stan rzeczy jest ubolewania godny i dłużej nie może być cierpiany. Jeżeli w nowym okresie składania raportów raz na rok do 10 lutego nie nastąpi poprawa, Przewodnictwo Dzielnicy będzie zmuszone do nowego podziału na Okręgi, zmniejszając ich liczbę.

Składanie raportów Naczelników Okręgów o stanie ćwiczebnym w Okręgu dla Naczelnika Dzielnicy obowiązuje w terminach dotychczasowych t. j. co miesiąc, do 15-go Raporty te winien Naczelnik Okręgu otrzymywać co miesiąc przed 8 każdego miesiąca od Naczelników gniazd. Dotychczas dostarczyły raporty techniczne tylko Okręgi: Warszawski i Grójecki. W raporcie Okręgu Warszawskiego brak raportu Naczelnika Gniazda IV. Zechce Okręg zażądać wyjaśnienia i zwrócić uwagę Gniazda IV na wspomniane uchybienie.

2. W celu uporządkowania spraw w Dzielnicy Mazowieckiej polecamy Zarządom Okręgów podać wraz z raportem lutowym do 10 lutego 1924 r.

a) skład osobowy Zarządów Okręgów,
b) wyszczególnić Gniazda, przynależne do Okręgu, adresy i nazwiska Prezesów i Naczelników Gniazd,
c) podać dezyderaty Okręgów.

Nie chcemy bowiem wtłoczyć Was w formułkę organizacji na sposób pruski, drogą nakazu z góry, lecz pragniemy poznać Wasze życzenia i widzieć w Was współpracowników w budowaniu mocnem wspólnie nam drogiej Organizacji Sokolej.

3. Polecamy do uważnego odczytania Zarządom Okręgów i Gniazd artykuł p. t. Wojsko Dusz Śpiących w № 10 Przeglądu Sokolego. Nie wątpimy, że Przegląd Sokoli znajdzie się w każdym Gnieździe i Okręgu, a byłoby dobrze, żeby i w ręku każdego Sokoła.

4. Postanowiono dokonać Inspekcji Okręgów, której dokonają Prezes lub Vice-Prezesi łącznie z Naczelnikiem Dzielnicy. Do Inspekcji może być delegowany inny członek Przewodnictwa, ku czemu otrzyma specjalne pełnomocnictwo.

5. Na wniosek Związkowego Wychowania Fizycznego projektowane jest odłożenie Wszechpolskiego Zlotu 1925 r. wobec czego do czasu, wyjaśnienia się ostatecznego tej sprawy, nadesłanie programu ćwiczeń zlotowych opóźni się.

Gdyby Wszechpolski Zlot został definitywnie odłożony, w takim razie w roku 1925 odbędzie się w Warszawie Zlot Dzielnicowy, połączony z rocznicą 20-letnią istnienia Sokoła na terenie Dzielnicy Mazowieckiej W roku 1924 muszą się odbyć we wszystkich Okręgach Dzielnicy Zloty Dzielnicowe.

6. Poleca się Okręgom swoje zarządzenia do Gniazd przesyłać w formie Okólników, których jeden egzemplarz należy nadsyłać do Przewodnictwa Dzielnicy.

7. Przypominamy, że nie wszystkie Okręgi stosują się do zaleconego w I-ym Okólniku sposobu tytułowania listów i ich adresowanin. Oporne Okręgi w następnych Okólnikach będą przywoływane do porządku.

8. Usprawiedliwienie Okręgu Częstochowskiego z d. 22 XI o przyczynach nieprzybycia delegata w dn. 21/X na posiedzenie Rady Dzielnicowej przyjęto tylko częściowo do wiadomości:

9. Dla sprawniejszego funkcjonowania sekretarjatu Dzielnicy przenosi się kancelarję na ul. Mokotowską 29 m. 2, dokąd należy kierować wszelką korespondecję. Miejscem urzędowania Przewodnictwa Dzielnicy pozostaje nadal: Krakowskie Przedmieście 7 m. 8.

**Protokuł Nadzwyczajnego Zgromadzenia Rady Dzielnicowej Mazowieckiej** w dniu 21/X 1923 r. Przybyło ogółem 69 osób. Nieobecni przedstawiciele Okręgów: Kutno, Płock, Kielce, Częstochowa(usprawiedliwienie telegraficzne).

Posiedzenie zagaił sekretarz Związku, druh M. Maksyś. Na przewodniczącego powołano przez aklamację druha Viceprezesa Związku M. Terecha, na sekretarza druha Antoniego Wojnarowskiego (gniazdo VI, Warszawa), na assesorów: druhów K. Pichlera (Białystok) i K. Jaworowskiego (Łuck).

Sprawozdania z Okręgów złożyły: Warszawa, Włocławek, Łódź, Lublin, Radom (ustne), Piotrków, Białystok, Łuck, Grodzisk i Grójec (ustne). Ze wszystkich sprawozdań wyróżnia się Okręg X Białostocki, składając przy wyczerpującem ustnem sprawozdaniu takież piśmienne. Inne Okręgi albo nie złożyły wcale sprawozdań, nie przysyłając delegata, albo sprawozdania złożone — zostały ograniczone do danych najbardziej ogólnikowych.

Druh W. Tyrakowski referował sprawę zlotu dzielnicowego w 1924 r. w Warszawie. Uznano, że ćwiczenia i zawody, które miałyby być wykonane na tym zlocie winny być częściowo złączone ze Zlotem Okręgu Białostockiego, częściowo Okręgu Wołyńskiego, ponieważ ze względu na Zlot Wszechsokolski w Warszawie w 1925 r. urządzenie Zlotu Dzielnicowego w Warszawie w roku 1924, jako poprzedzającym, jest niewskazane.

Odnośnie do Zlotu Związkowego, druh M. Maksyś nawoływał w imieniu Związku do rozpoczęcia intensvwnego przygotowania się gniazd do tego Zlotu, bowiem o ile Zlot w 1921 r. był niejako policzeniem się po burzy wojennej, to obecny Zlot będzie próbą sił, dla tego Związek postanowił połączyć ten Zlot z zawodami związkowemi. Rada Związku wyraziła życzenie, aby wszystkie Dzielnice i Okręgi w 1924 r. odbyły zloty, przećwiczając obrazy Zlotu 1925 r. tak, iżby uczestnicy Zlotu byli należycie wyćwiczeni, ponieważ podczas Zlotu prób ogólnych ćwiczeń nie będzie, tylko próba wejścia

i wyjścia z boiska. Spodziewany jest udział Sokolstwa z Ameryki, Francji Południowej, Słowiańszczyzny i prawdopodobnie Czechosłowacji. Druh H. Chełmicki zakomunikował, że obrazy do ćwiczeń złotowych będą dostarczone Okręgom w roku bieżącym w grudniu.

Druh W. Tyrakowski referował konieczność określenia składek na Dzielnicę, która jest bez środków finansowych. Po wysłuchaniu wywodów i po przegłosowaniu Okręgami, uchwalono składkę roczną po 10 groszy pol. od członka, płatnych p/g kursu fr. szwajcarskiego w dniu płatności.

Przewodniczący przystąpił do wyborów członków Przewodnictwa Dzielnicy.

Rezultat tajnego głosowania był następujący:

| | | |
|---|---|---|
| Prezes: | druh | W. Tyrakowski |
| Vice-prezes | " | K. Pichler |
| Członkowie Przewodnictwa | " | S. Lesiewicz |
| | " | S. Bronikowski |
| | " | J. Dann |
| | " | L. Rzepecki |
| | " | K. Fijałkowski. |

Do Komisji Rewizyjnej wybrani przez aklamację Druhowie: B. Mianowski, C. Dajkowski i I. Stasiak.

Eo Sądu Honorowego wybrani także przez aklamację Druhowie: B. Korewa, K. Noskiewicz, J Rudziński, K. Starzyński, E. Raurer, J Jaworska i I. Wadowski.

**Okólniki** miesięczne postanowił wydawać Zarząd Gniazda I-go w Warszawie, dla utrzymania łączności między Gniazdem a druhami, z których wielu rzadko kiedy odwiedzają lokal Towarzystwa.

Okólniki mają zawierać: Zarządzenia Okręgowe i Gniazdowe, prace, dokonane przez Zarząd, czas i miejsce ćwiczeń, zlotów, zawodów, popisów, wycieczek, zabaw i wykładów, zaproszenia do częstego odwiedzania Gniazda, do zbliżenia się nie tylko podczas wycieczek, no i do pilnego opłacania składek, słowem celem Okólników jest podniesienie pracy w Gnieździe, wyrobienie solidarności, spójnośni i przypomnienie praw i obowiązków Sokoła.

Obowiązki Sokoła ujmuje okólnik № 1 — w 10 przykazaniach następujących:

1. Pielęgnuj swój rozwój fizyczny, albowiem tylko w zdrowem ciele gości zdrowy duch.

2. Wypełniaj chętnie obowiązki społeczne i obywatelskie, albowiem tylko w ten sposób możesz okazać, iż miłujesz swą Ojczyznę.

3. Opłacaj regularnie składki, albowiem Gniazdo bez funduszów nie może istnieć.

4. Spełniaj pracę sokolą, wyznaczoną Ci odpowiednio do sił i zdolności, albowiem więcej wart, kto mandatu nie przyjmuje, niż kto go nie spełnia.

5. Korzystaj z lokalu, albowiem nie wiesz, z jakim trudem został zdobyty.

6. Przyjmuj udział w ćwiczeniach, wycieczkach i zabawach sokolich, albowiem nie dobrze jest Sokołowi zdala od Gniazda.

7. Pomagaj uboższym Druhom, albowiem dewizą naszą jest: jeden dla wszystkich, u wszyscy dla jednego.

8. Spełniaj polecenia i rozkazy Władz Sokolich, albowiem bez karności niema Sokolstwa.

9 Traktuj członków Tow. Sokolich, tak swego. jak innych Gniazd, po przyjacielsku, albowiem wszyscy jesteśmy Druhami.

10. Postępuj wszędzie i zawsze zgodnie z wymaganiami honoru i godności, albowiem od Twego postępowania zależy godność i powaga Sokolstwa.

Niestety, niejednemu wydaje się (kończy okólnik), że z chwilą gdy został przyjęty do Sokolstwa, i przy okazjach włoży na siebie mundur i czapkę z piórem, spełnił wszystkie swe obowiązki, wielu też nie myśli o tem, że Gniazdo ma znaczne koszta,że Skarbnik suszy sobie głowę, jak ma sprostać, gdy składki nie wpływają regularnie, lub przez niektórych Druhów wcale nie bywają wnoszone. Spieszcie więc wnieść składki zaległe.

**Wszechpolski zlot Sokoli w 1925 r.** poruszył, jak już o tem podawaliśmy wiadomość, całą Amerykę Prezes Związku Sokolstwa Polskiego wydał w tej sprawie odezwę, zawiadamiającą ogół Sokoli w Ameryce o postanowieniu wzięcia udziału w zlocie 1925 r. Stało się to na skutek wezwania, jakie do wydziału Związku wystosowały liczne okręgi i gniazda, a także pojedyńczy druhowie i druhny.

Zastanawiając się nad głosami tych druhów i druhen — mówi odezwa — wydział Związku uchwalił w zasadzie wycieczkę sokolą w r. 1925 urządzić na następujących warunkach:

1. Wydział Związku postara się o okręt pod flagą amerykańską lub francuską, który pójdzie z Nowego-Jorku do Gdańska i powrotem, w Czerwcu lub Lipcu 1925 roku, i zabierze wszystkich Sokołów i Sokolice, którzy się zgłoszą i zadość uczynią warunkom sfinansowania tej Wycieczki.

2 Okręt będzie typu „jednokajutowego" i wygody na nim będą „demokratyczne", jednakowe dla wszystkich uczestników wycieczki.

3. Oprócz Sokolstwa zapisywać się na uczestników Wycieczki mogą wszyscy Polacy i Polki w Stanach Zjednoczonych, a zwłaszcza zaprasza się do udziału członków i członkinie wszystkich bratnich organizacji Polskich w Ameryce. Ze względu, że Zlot będzie się odbywał podczas 5-ej rocznicy obrony

Warszawy od najazdu bolszewickiego, więc szczególniej Hallerczycy proszeni są o wzięcie udziału w tej Sokolej Wycieczce.

4. Wycieczka trwać będzie ośm tygodni, t. j. dwa miesiące włącznie z podróżą przez ocean. Pobyt w Polsce obejmie zwiedzenie Gdańska, Poznania, Katowic, Krakowa i Zakopanego, Lwowa, Lublina, Maciejowic, t. j. miejsca, gdzie Kościuszko padł ranny, Wilna i kresów wschodnich oraz naturalnie Warszawy i pobojowisk ostatniego najazdu bolszewików w jej okolicach.

5. Koszta tej wycieczki nie są jeszcze dokładnie obliczone, lecz przypuszczalnie nie przeniosą 350 dolarów od osoby z podróżą i utrzymaniem przez 60 dni. Wydział Związku Sok. zajmie się zrobieniem szczegółowej marszruty i zarezerwowaniem wszystkich potrzebnych zaopatrzeń uczestników wycieczki.

Wszyscy Sokoli i Sokolice, biorący udział w wycieczce, obowiązkowo muszą mieć uniformy sokole, uchwalone przez Zjazd XIV w Chicago, gdyż źleby wyglądało, aby na Zjeździe Sokolim w Warszawie Amerykańscy Sokoli nie byli umundurowani i nie odznaczali się swemi sztandarami, według Gniazd i Okręgów.

Wzywa się także naczelników oraz drużyny ćwiczące i zawodników, aby już teraz ćwiczyli się w pochodach, w ćwiczeniach wolnych i tp., aby na zlocie w Warszawie mogli wspólnie występować i ubiegać się o nagrody.

**List z Francji.** Otrzymaliśmy z północnej francuskiej dzielnicy sokolej list następującej treści:

„W odpowiedzi na list Przewodnictwa Związku Sokolego w Warszawie z dnia 6.9 25 przesyła zjazd delegatów Tow. Sokolich we Francji w obecności pana posła Milczyńskiego serdeczne podziękowanie za życzenia. Zaś nowo wybrany Wydział Dzielnicy Sokolej we Francji oświadcza uroczyście że będzie na emigracji pracował wytrwale i w myśl zasad sokolich dla dobra i chwały naszej kochanej Ojczyzny".

Wydział Dzielnicy sokolej we Francji wierzy, że wszyscy Polacy na emigracji znajdą się czy prędzej czy później pod naszymi sztandarami Sokolimi, a po powrocie do kraju będą wzorowymi i godnymi synami swojej Ojczyzny.

**Dwunaste z rzędu zawody** Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej odbędą się w roku 1926. Miejsce zawodów nie jest jeszcze ustalone Po ostatnich zawodach, które odbyły się 1922 r. w Lublanie, może przyszedłby czas i na Warszawę? Ale o to trzeba się postarać. Nie jesteśmy narodem małym. Jesteśmy narodem wielkim i powinniśmy mieć wielkopańską dumę brania udziału w rozległych światowych przedsięwzięciach w charakterze równie i gospodarzy.

**Le Gymnaste** — organ Związku Towarzystw Gimnastycznych we Francji na 1 września podaje liczbę członków Związku na 500,000 osób, zgrupowanych w 2105 towarzystwach. Do Związku należy zatem po 542 członków dożywotnich i 9220 członków, opłacających składkę członkowską osobiście. *mt.*

**Jugosłowiański Związek Sokoli** w końcu roku 1922 liczył 395 gniazd (jednot), zgrupowanych w 28 okręgach (żupach). Ilość członków wynosiła: druhów 42249 i druhen 12496; ilość młodzieży: chłopców 6200, dziewcząt 4500. Nadto 9350 uczniów i 7600 uczennic szkół średnich i niższych ćwiczyło w gniazdach sokolich. Ćwiczących druhów Związek liczył 8200 (20% ogółu druhów) ćwiczączych druhen — 3900 (32% ogółu druhen). Ćwiczenia prowadziło 1730 kierowników i 700 kierowniczek.

Należy zaznaczyć, że w końcu roku 1921 do Związku należało 29837 druhów, 8246 druhen, zatem w ciągu roku 1922 przyrost druhów wyniósł 12412 osób t. j. 41,5%, a przyrost druhen — 4248 osób t. j. 51,5%. Nowych gniazd powstało w roku 1922 — 65, wykreślono zaś ze Związku za bezczynność gniazd 18.

Jakże inaczej przedstawiają się te cyfry, niż u nas!

**Związek niemieckich Turnerów** (Deutsche Turnerschaft) zwołał w dn. 14—19 lipca ogólny swój zlot, trzynasty z kolei, do Monacjum. W dn. 15 lipca odbył się pochód Turnerstwa, w którym brało udział z górą 120.000 uczestników, mężczyzn i kobiet. (Pisma niemieckie podawały ilość uczestników na 300,000, ale ilość ta jest o wiele przesadna). Pochód trwał od godz. 10 rano do 3½ po południu, odbywał się dość bezładnie. W ćwiczeniach wolnych na boisku brało udział około 18,000 mężczyzn i około 8000 kobiet (podane przez pisma niemieckie liczby: 30,000 i 10,000 uważać należy za przesadne).

Do zawodów stawało około 10,000 zawodników i zawodniczek. Oto niektóre osiągnięte u nich wyczyny:

Mężczyźni: bieg 100 mtr.—10,9 sek.; 800 mtr.—2'01,2"; 4 × 100 mtr. — 43,7", skok wwyż — 182 cm.; skok w dal —654 cm.; skok o tyczce—355 cm.; rzut dyskiem—38,71mtr.; oszczepem—56,14 mtr.; kulą—12,69 mtr.

Kobiety: bieg 100 mtr.—12,9"; 4 × 100 mtr. — 53,1"; skok wwyż—143 cm.; wdal —498 cmtr.

Podczas zlotu wygłoszono bardzo wiele przemówień treści politycznej, zastosowanej do obecnego stanu Niemiec, z wezwaniem do przyszłego odwetu. Zlot wogóle miał charakter bardziej polityczny, niż sportowy.

## Od Przewodnictwa Związku.

**Opłaty na rzecz Związku na r. 1924** pozostają w tejże wysokości, w jakiej zostały ustanowione przez Radę Związkową na rok 1923, a mianowicie każde gniazdo płaci rocznie tyle razy po 20 groszy, ilu członków posiada w dn. 1 Stycznia 1924 r. Opłaty mogą być uiszczane za cały rok zgóry, lub w ratach półrocznych, przyczem pierwsza rata winna być wpłaconą przed dn. 1 kwietnia, druga przed dn. 1 października. Opłaty uiszczają się w markach polskich. Kurs, w/g którego należy przeliczać złote i grosze na marki polskie, równy kursowi franka szwajcarskiego w ostatnim dniu miesiąca, poprzedzającego wpłatę, podawany będzie co miesiąc w Przeglądzie Sokolim.

Gniazda winny wpłacać należność bezpośrednio do Przewodnictwa Związku, (P. K. O. Konto № 5589), powiadamiając o wpłacie Zarząd swego Okręgu. Dla wpłat dochodowych w m-cu Styczniu 1 zł. p. = 1,000,000 mk.

Przewodnictwo przypomina Gniazdom i Okręgom o obowiązku wpłacenia zaległych składek za lata ubiegłe i odebrania legitymacji członkowskich.

## Od Redakcji.

Przeglądając dorobek całoroczny naszego pisma, widzimy, jak dalecy jesteśmy jeszcze od tego stopnia, na którym powinno stać pismo związkowe. Trzy są czynniki, na których oprzeć się ono winno, jak każde inne wydawnictwo: Talenty, praca i pieniądze, co, właściwie, sprowadza się do trzech innych, mianowicie: pieniędzy, pieniędzy i pieniędzy, bo i talenty i pracę się znajdzie, gdy będą pieniądze.

Rozpaczliwy tedy stan naszych finansów jest tutaj głównym czynnikiem. Płynie on całkowicie, całkowicie i całkowicie z winy Sokolstwa, Dzielnic, Okręgów, Gniazd i druhów. Brak gorliwości, brak organizacyjnej pracy, oczekiwawanie pomocy z zewnątrz, ociąganie się i oglądanie wszystkich na wszystkich poza nielicznemi jednostkami, ofiarnemi i zapracowanemi — przypomnijmy to sobie na Gwiazdkę, aby następna była bardziej radosna, — oto co jest powodem tego, że bez wielkiego entuzjazmu patrzymy na dzieło nasze, aczkolwiek, nie można rzec, aby nie dawało ono sporo i zachęty i treści.

Ale mimo potęgi pieniądza, większą jest moc ofiarności i zapału. Tych jeszcze mniej doświadczyliśmy od druhów, aniżeli finansowego poparcia, i to jest boleśniejsze i smutniejsze.

Naturalnie, po Dzielnicach, Okręgach i Gniazdach krytykowano nas; rozlegały się sarkania i ubolewania; ironja i satyra pobrzmiewały gęsto; reformowano nas, dodawano i odejmowano; oburzano się, że jest tak, a nie inaczej; wzruszano ramionami na bezbarwność, ubóstwo treści, niedoskonałość — ale nic z tego do nas nie doszło, poza plotkarską pocztą; nikt się do nas nie odezwał z pośród 70.000 druhów i druhen; głuche milczenie nas zabijało; mówiliśmy do ludzi, do druhów, do przyjaciół w jednym szeregu, do braci jednego Zakonu, ale nie mieliśmy odzewu, choć przecie, gdy było dobrze, czemu się nie garnęli do pracy, gdy było źle, czemu nie wyrzucali nam zła — otwarcie, po męsku, po sokolemu?! i czemu nie stawali równie do pracy?

My bez zniechęcenia robiliśmy, na co nas stać było. A teraz wzywamy cały ogół, aby także stanął do pracy. Każdy list, każde sprawozdanie, każdy artykuł to żywa nić, łącząca nas z Sokolstwem i łącząca całe Sokolstwo w jedną całość, żywą, organiczną, zdolną do pracy i obiecującą owoce.

Zasyłając wszystkim serdeczne pozdrowienia Gwiazdkowe i Noworoczne, prosimy dla siebie o żywą współpracę.

# Spis rzeczy,

zawartych w roczniku III-cim „Przeglądu Sokolego"
za rok 1923.



Odpowiedzialny za Redakcję: **Inż. Michał Terech** Redaguje: **Komitet.**

Druk. J. Leśniewski dawn. W. Kreusch w Warszawie, Nowogrodzka 78.